

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

در رفتگی زانو

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش:
		اتاق:
		تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):
	جنس: ☐ زن ☐ مرد	تاریخ پذیرش:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:		
مراقبت در منزل: - جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید. - مصرف سبزیجات، مرکبات و آب میوه‌های تازه حاوی ویتامین سی، می‌تواند به بهبود سریع‌تر زخم کمک کند. - از مصرف موادی که موجب دفع کلسیم از ادرار می‌شود مانند مواد کافئین‌دار (قهوه و نوشابه)، مشروبات الکلی و گوشت قرمز خودداری کنید. - تا زمانی که پزشک توصیه کرده است، به زانوی خود فشار وارد نکنید و استراحت کنید. - در صورتی که پزشک برای شما استفاده از بریس (ثابت کننده) را توصیه کرده باشد، مطابق تجویز از آن استفاده کنید و تا زمانی که پزشک اجازه نداده است، آن را باز نکنید. - در صورتی که از باند الاستیک استفاده می‌کنید، اطمینان حاصل کنید آنقدر محکم نباشد که پای شما بی‌حس شود و احساس گزگز و خواب رفتگی کنید. - در طول روز به منظور کاهش درد و تورم هر بار 10 تا 20 دقیقه کیسه یخ روی زانو خود قرار دهید. - به منظور استحمام با پزشک خود مشورت کنید. - در هنگام استراحت، بالش زیر زانوی خود قرار دهید و سعی کنید زانو بالاتر از سطح بدن باشد. - در صورتی که پزشک داروی مسکن یا هرگونه داروی دیگری برای شما تجویز کرده باشد، آن را به طور منظم و دقیق استفاده کنید. - جلسات ملاقات با پزشک به منظور معاینه و مراجعه برای باز کردن آتل را پیگیری کنید. در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - درد شدید - احساس خارج شدن ناگهانی کشکک زانو از محل خود - عدم توانایی در حرکت و یا خم کردن زانو - احساس سردی، تغییر رنگ یا بی‌حسی در پا - بروز علائم لخته شدن خون مانند قرمزی و تورم پشت زانو یا ساق پا - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		